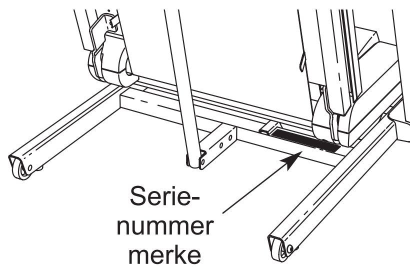
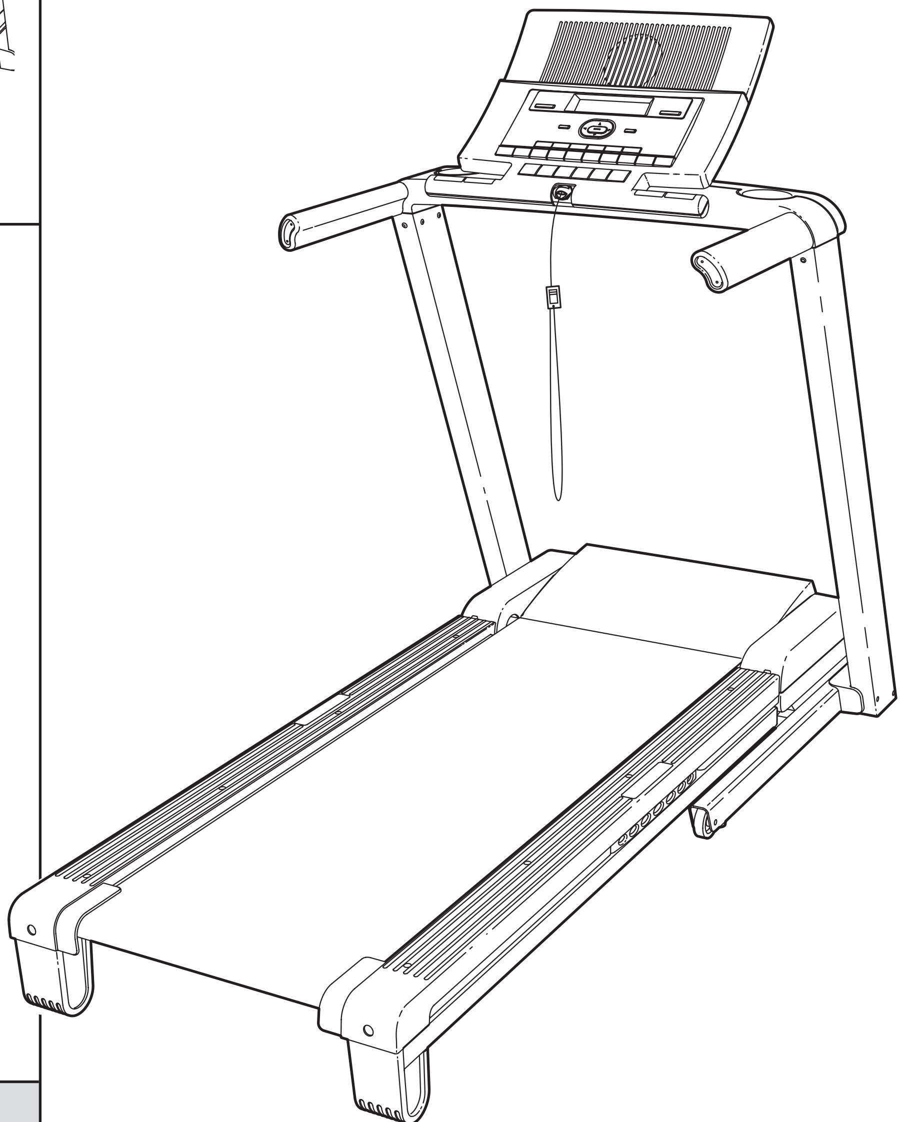
# PRO-FORM®
# PF 3.8

Modell nr. PETL40707.0
Serie nr. ____________________




## BRUKERVEILEDNING



### ⚠ FORSIKTIG

Les alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig bruk.

# INNHOLD



# PLASSERING AV KLISTREMERKER



# VIKTIGE FORHOLDSREGLER

**ADVARSEL:** For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din tredemølle.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst treningsprogram, bør du snakke med lege. Dette er spesielt viktig for deg som er over 35 år gammel eller har en historie med helseproblemer.

2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle som bruker denne tredemøllen har gjort seg kjent med apparatet.

3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet.

4. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag, med minst 2,5 meter klaring bak apparatet og 0,5 meter på hver side. Ikke plasser tredemøllen på en overflate hvor den blokkerer luftåpninger. Det lønner seg å bruke en matte under tredemøllen for å beskytte gulv eller teppe.

5. Hold tredemøllen innendørs, og unna fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasjen, veranda (selv under tak) elller nær vann.

6. Ikke benytt deg av tredemøllen hvor aerosolprodukter blir brukt eller hvor oksygen blir forvaltet.

7. Hold barn under 12 år og kjæledyr unna tredemøllen.

8. Maks brukervekt for tredemøllen er 136 kg.

9. Tillat aldri mer enn èn person på tredemøllen samtidig.

10. Bruk passende bekledning når du bruker tredemøllen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko. Ikke bruk tredemøllen barbeint eller i sokker.

11. Når du kobler til strømledningen (Se side 12), så kobler du den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være koblet på den samme kretsen.

12. Hold strømledningen unna opphetede overflater.

13. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 26 dersom apparatet ikke virker som det skal.)

14. Les og sett deg inn i nødstoppprosedyren før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 14).

15. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.

16. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.

17. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.

18. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen og koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.

19. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6 og FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLE på side 24). Du må være istand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.

20. Pass på at oppbevaringslåsen sitter godt når du folder eller flytter tredemøllen.

20. Inspiser og stram eventuelle løse deler på tredemøllen regelmessig.

21. Ikke putt gjenstander inn i eventuelle åpninger på apparatet.

22. Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før rens og før vedlikehold som står beskrevet i denne manualen. Aldri fjern hoveddekslet hvis ikke du er blit instruert om dette av en fagperson. All service annet enn den som står beskrevet i denne manualen bør utføres av en fagperson.

23. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersiell, utleie eller institusjonell sammenheng.

## BEHOLD DENNE BRUKERVEILEDNINGEN

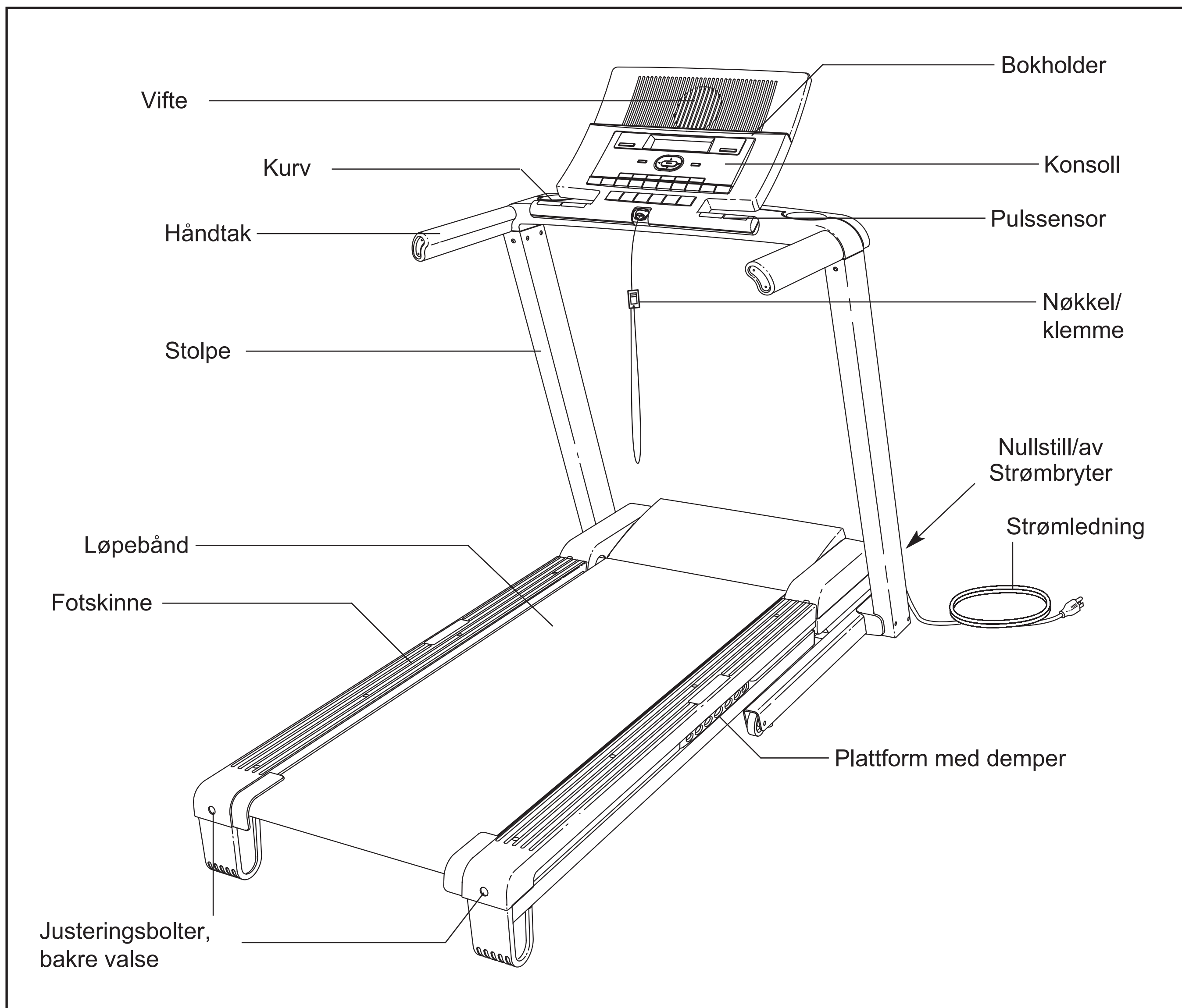
# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PRO-FORM PF 3.8 tredemøllen. PF 3.8 tilbyr en rekke programmer som vil gjøre din treningsøkt mer fonøyelig og effektiv.

Når du ikke trener, kan PF 3.8 foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

Det er viktig å lese nøye gjennom denne manualen før du benytter deg av denne tredemøllen.

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.



# MONTERING

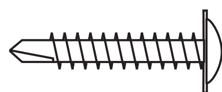
Det kreves to personer for å fullføre monteringen. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt paknings-matriell. Ikke kast paktningsmatriellet før monteringen er fullført. Merk: innsiden av tredemøllens løpebånd er smurt inn med smøremiddel. Det kan hende at en liten mengde av dette smøremiddelet kan ha blitt overført til utsiden av beltet eller til fraktesken under frakt. Dette er helt normalt og vil ikke ha noe å si på tredemøllens ytelse. Dersom dette har inntruffet, kan du ganske enkelt tørke smøremiddelet av med en myk klut og et mildt ikke-slipende rengjøringsmiddel.

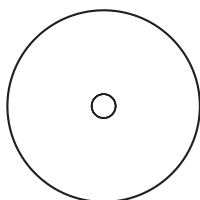

Til montering trenger du en umbraco-nøkkel (inkludert)

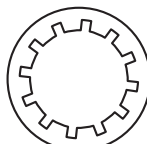

En stjernetrekker (ikke inkludert)

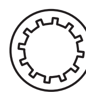

En skiftenøkkel (ikke inkludert)

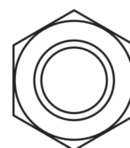
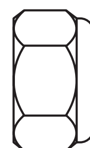

Ledningsaks (ikke inkludert)

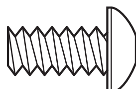

1" Tek skrue (2)–4

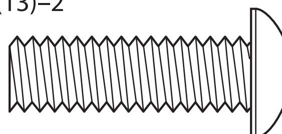

Spacer, Basepute (13)–2

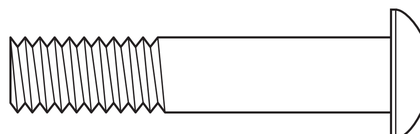

3/8" Stjerne-skive (9)–7

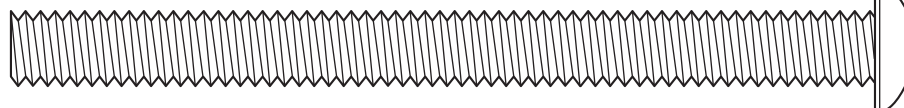

1/4" Stjerne-skive (10)–6



3/8" Mutter (8)–6

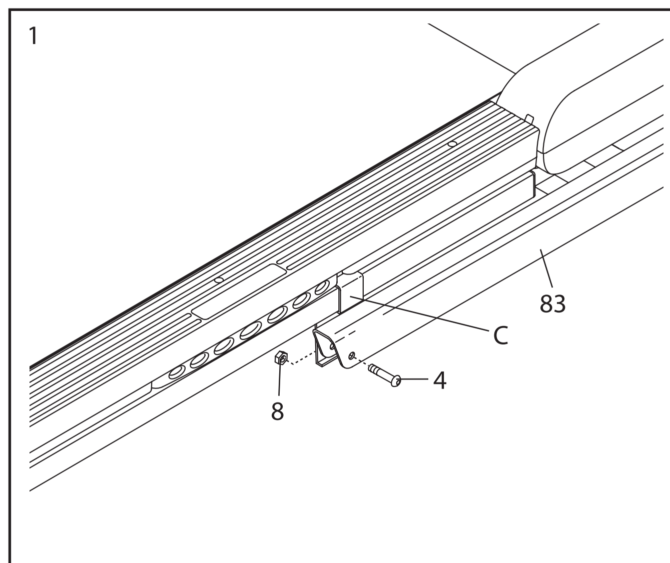

1/4" x 1/2" Bolt (7)–6


3/8" x 1 1/4" Bolt (5)–3


3/8" x 2" Bolt (4)–4


3/8" x 4 1/2" Bolt (6)–4

1. Forsikre deg om at stikkontakten ikke er koblet til. Fjern 3/8" mutteren (8), 3/8" x 2" bolten (4), og fraktbraketten (C) fra basen (83). Fjern så fraktbraketten fra den andre siden av tredemøllen. Disse brakettene er ikke lenger nødvendige og kan bli kastet.

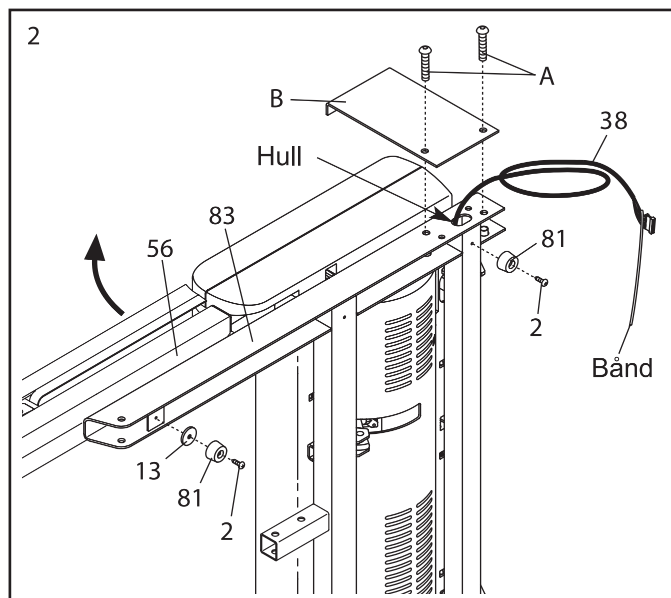


2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin venstre side. Fold rammen (56) delvis, så tredemøllen ligger mer stabilt.
**Ikke fold apparatet fullstendig sammen ennå.**

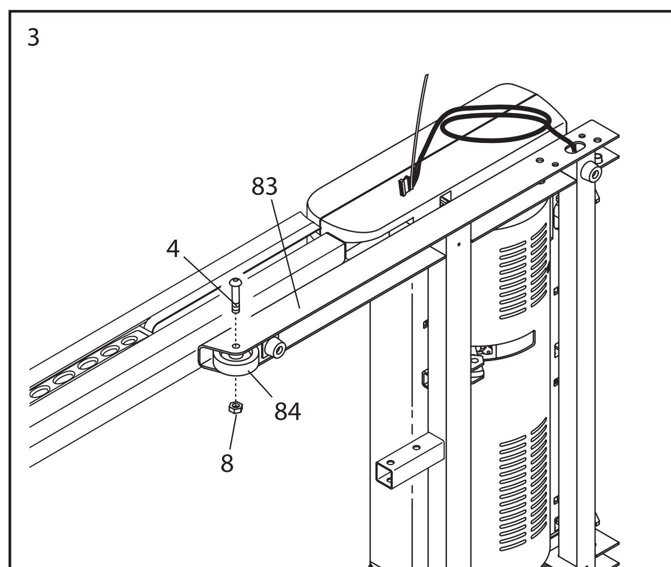
Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og fraktebraketten (B).

Kutt båndet som binder stolpeledningen (38) sammen med basen (83). Finn båndet i det indikerte hullet i basen, og dra stolpeledningen ut gjennom hullet.

Fest en basepute (81) til basen (83) som indikert, med en spacer for basepute (13) og en 1" tek skrue (2). Monter deretter på en annen basepute (81) med kun en 1" tek skrue.

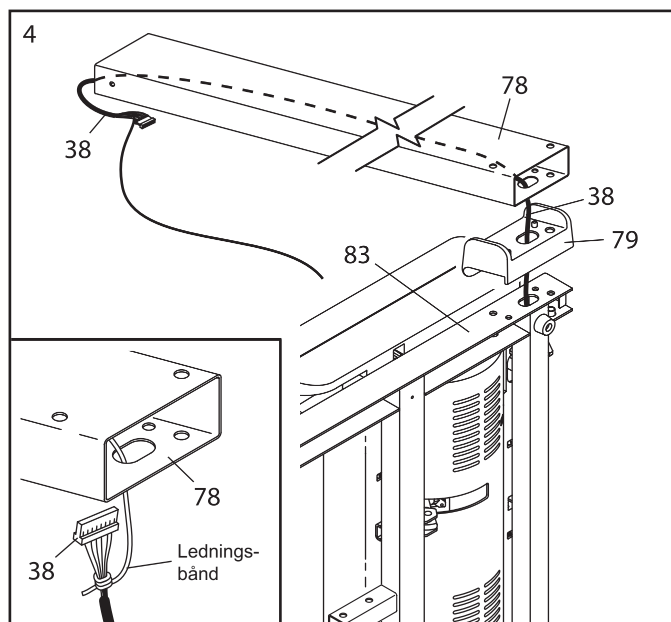



3. Fest et hjul (84) med bolten og mutteren som du fjernet i steg 1. Ikke overstram hjulene, da hjulene er nødt til å kunne rotere fritt.




4. Finn den høyre stolpen (78) og den høyre stolpespaceren (79), som er merket med klistremerker.
Før stolpeledningen (38) gjennom spaceren som vist på tegningen.

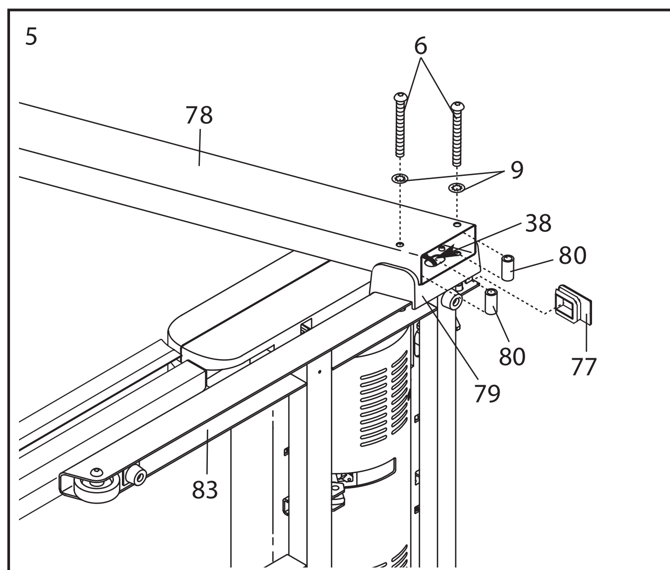
Se den lille tegningen:
Fest ledningsbåndet i den høyre stolpen (78) sikkert rundt enden av stolpeledningen (38). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (83). Dra deretter den andre enden av ledningsbåndet til stolpeledningen er dratt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en bolt-spacer (80) inne i den nedre delen av den høyre stolpen (78). Før en 3/8” x 4 1/2” bolt (6) med en 3/8” stjerneskive (9) inn i den høyre stolpen og bolt-spaceren. Gjenta dette steget med en ny bolt-spacer (80), 3/8” x 4 1/2” bolt (6) og en 3/8” stjerneskive (9).

Hold den høyre stolpe-spaceren (79) og den høyre stolpen (78) mot basen (83). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (38) i klem.** Skru 3/8” x 4 1/2” boltene (6) igjen med fingrene; **ikke stram boltene fullstendig helt ennå.**

Trykk en Baseendekapsel (77) på basen (83).

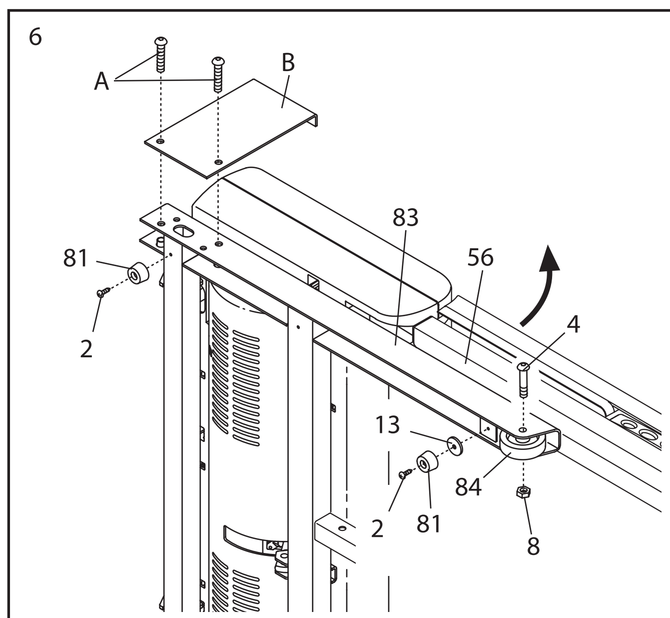



6. Få hjelp av en annen person til å tippe tredemøllen forsiktig over på sin høyre side. Fold rammen (56) delvis sammen så tredemøllen ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og fraktbraketten (B).

Fest en basepute (81) til basen (83) i posisjonen som vist på tegningen med en 1” Tek skrue (2) og en basepute-spacer (13). Fest så en annen basepute (81) med kun en 1” Tek skrue (2).

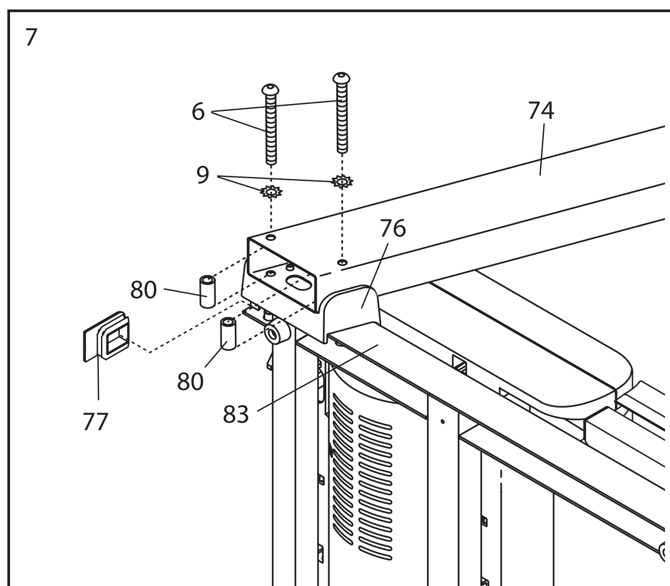
Fest et hjul (84) med bolten og mutteren som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må være i stand til å rotere fritt.**




7. Få hjelp av en annen person til å holde bolt-spaceren (80) inne i den nedre delen av den venstre stolpen (74). Før en 3/8” x 4 1/2” bolt (6) med en 3/8” stjerneskive (9) inn i den venstre stolpen og bolt-spaceren. Gjenta dette steget med en ny bolt-spacer (80), 3/8” x 4 1/2” bolt (6), og en 3/8” stjerneskive (9).

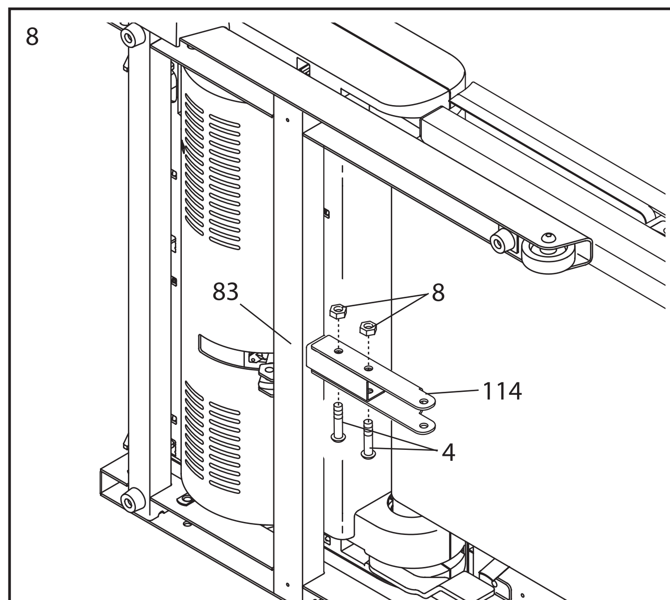
Plasser den venstre stolpen (74) og den venstre stolpe-spaceren (76) som vist på tegningen. Hold den venstre stolpe-spaceren og den venstre stolpen mot basen (83). Skru de to 3/8” x 4 1/2” boltene (6) igjen med fingrene; **ikke stram boltene fullstendig helt ennå.**

Trykk en baseendekapsel (77) inn i basen (83).



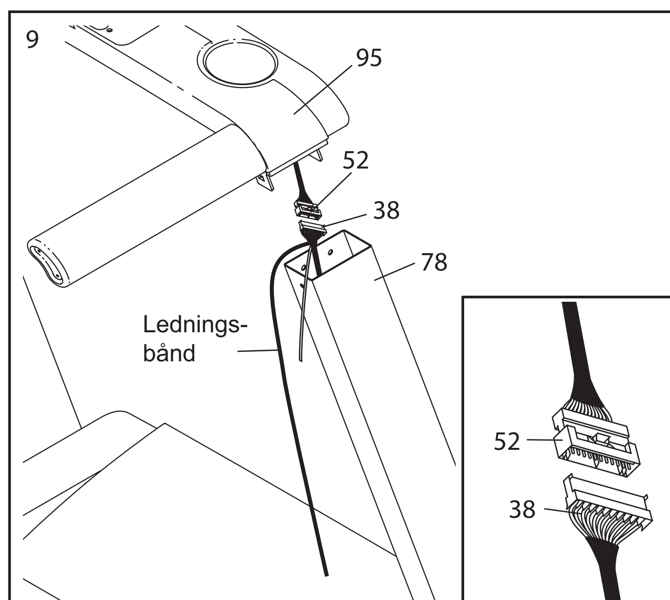
8. Fest låsebraketten (114) til basen (83) med to 3/8" x 2" bolter (4) og 3/8" muttere (8).

Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen opp slik at basen (83) står flatt på gulvet.




9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollbroen (95) nær den høyre stolpen (78). Fjern ledningsbåndet fra stolpeledningen (38).

Koble stolpeledningen (38) til broledningen (52). **Se den lille tegningen: munnstykkene skal enkelt kunne klikke sammen.** Dersom de ikke gjør dette, så snur du en av munnstykkene og prøver igjen. **DERSOM MUNNSTYKKENE IKKE ER KOBLET RIKTIG, KAN KONSOLLET BLI SKADET NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.**

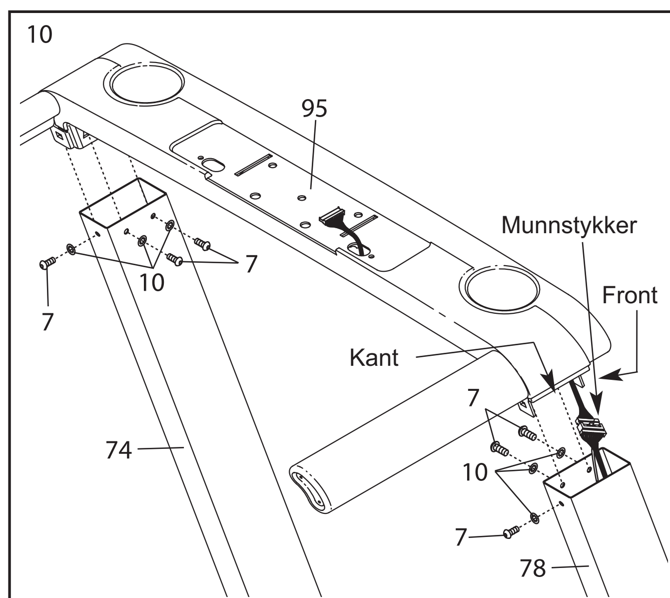



10. Før de indikerte munnstykkene inn i den høyre stolpen (78).

Før så fremre del av brakettene på konsollbroen (95) inn i stolpene (74, 78), og før så resten av brakettene inn. **Pass på at plastikkdelene av konsollbroen (95) er inne i stolpene. Pass på å ikke legge noen av ledningene i klem.**

Fest konsollbroen (95) med seks 1/4" x 1/2" bolter (7) og seks 1/4" stjerneskiver (10); **skru alle boltene inn og stram dem.**

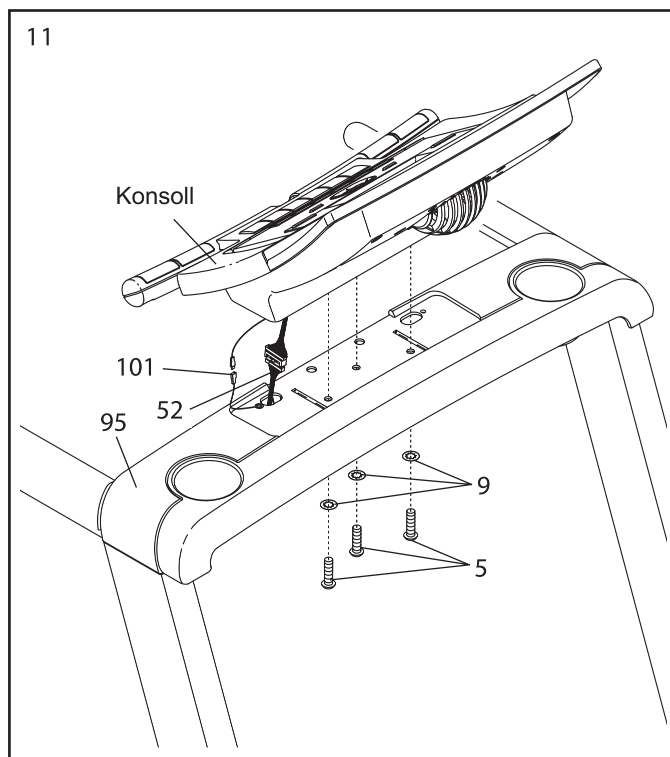
**Se steg 4 og 6.** Stram de fire 3/8" x 4 1/2" boltene (6).



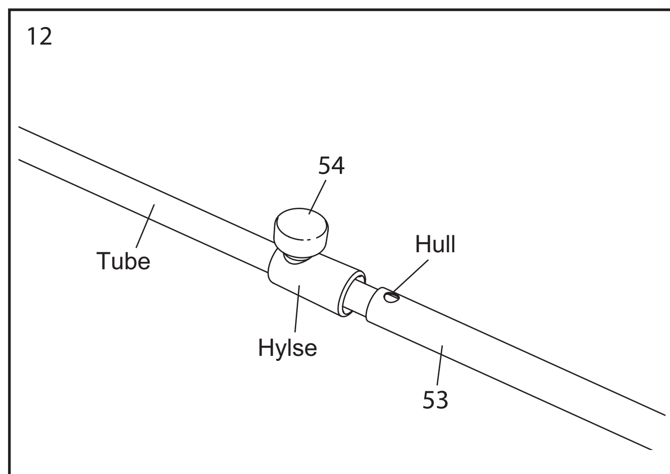
11. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet nær konsollbroen (95). Koble brokabelen (52) til konsollkabelen. **Se den lille tegningen i steg 9: Munnstykkene skal enkelt klikkes på plass.** Dersom de ikke gjør dette, snu en av munnstykkene og prøv igjen. **Dersom munnstykkene ikke er koblet riktig, kan konsollet skades når strømmen skrus på.**

Koble konsolljordledningen (101) til jordledningen i konsollbroen. Dytt ledningene inn i konsollet.

Fest konsollet med tre 3/8" x 1 1/4" bolter (5) og tre 3/8" stjerneskiver (9). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.**




12. Finn lagringslåsen (53). Fjern båndet på enden av tuben. Forsikre deg om at hylsen er ført over det indikerte hullet og at låseskruen (54) er låst i hullet. **Dra litt i hylsen for å forsikre deg om at den er låst på plass.**

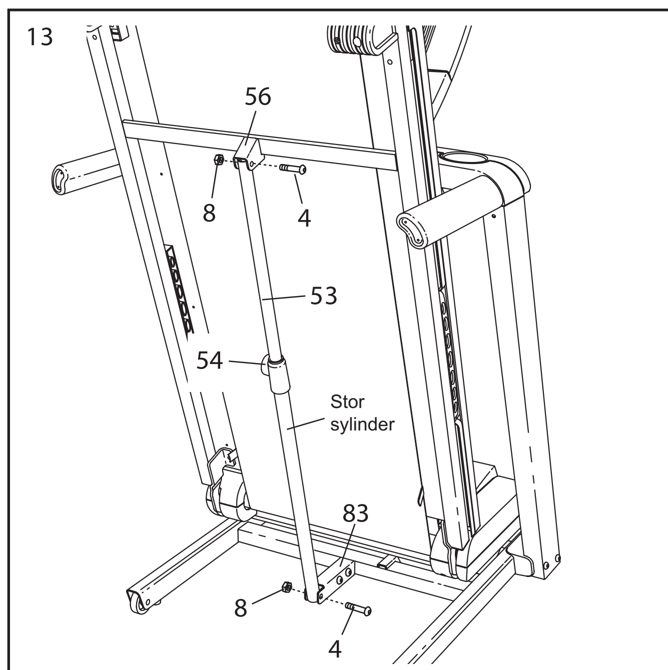


13. Løft rammen (56) til posisjonen som vist på tegningen. Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er ferdig.

Posisjoner lagringslåsen (53) så den store sylinderen og låseskruen (54) er i den posisjonen som vist på tegningen. Fest den nedre enden av lagringslåsen til braketten på basen (83) med en 3/8" x 2" bolt (4) og en 3/8" mutter (8).

Fest den øvre enden av lagringslåsen (53) til braketten til braketten på rammen (56) med en 3/8" x 2" bolt (4) og en 3/8" mutter (8). Merk: Det kan være nødvendig å bevege rammen frem og tilbake for å justere lagringslåsen med braketten.

Senk rammen (56) (Se side 25).




14. **Forsikre deg om at alle delene er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom advarselsmerkene er dekket av klar plastikk, så fjerner du plastikken. Det anbefales sterkt å plassere tredemøllen på en matte for å beskytte gulv/teppe. Merk: Oppbevar umbraconøklene på en sikker plass; disse er nødvendig for å justere løpebåndet (Se side 27 og 28).

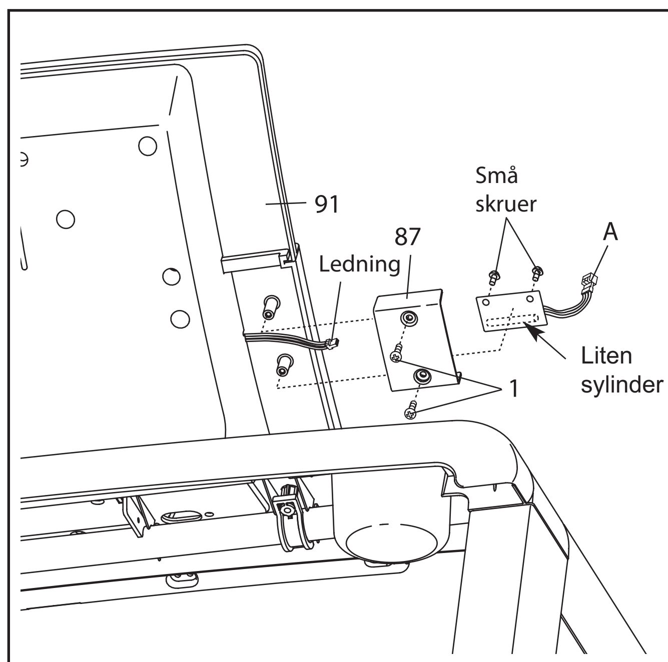
---

**Dersom du har kjøpt et pulsbelte (Se side 23) så kan du følge stegene under for å installere mottakeren som er inkludert i brystpulssensoren.**

1. **Pass på at strømkabelen er koblet fra.** Fjern de indikerte 1/2" skruene (1) og lokket (87) fra baksiden av konsollet (91).

2. Koble ledningen på mottakeren (A) til den indikerte ledningen som kommer ut av baksiden på konsollet (91). **Hold mottakeren så den lille sylinderen er posisjonert som vist på tegningen og er vendt mot baksiden av konsollet.** Fest mottakeren til plastikk-stolpene på lokket (87) med de to små skruene.

3. **Pass på at ingen ledninger ligger i klem.** Fest lokket (87) tilbake med 1/2" skruene (1). Kast de andre ledningene som følger med mottakeren.



# DRIFT OG JUSTERINGER

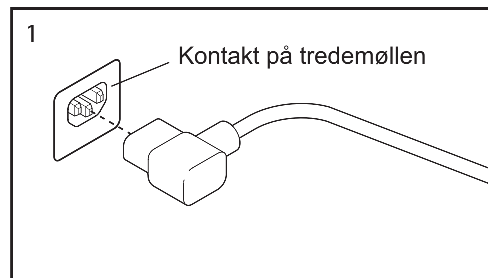
**FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND**

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høy-ytelses smøremiddel.
**VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.**

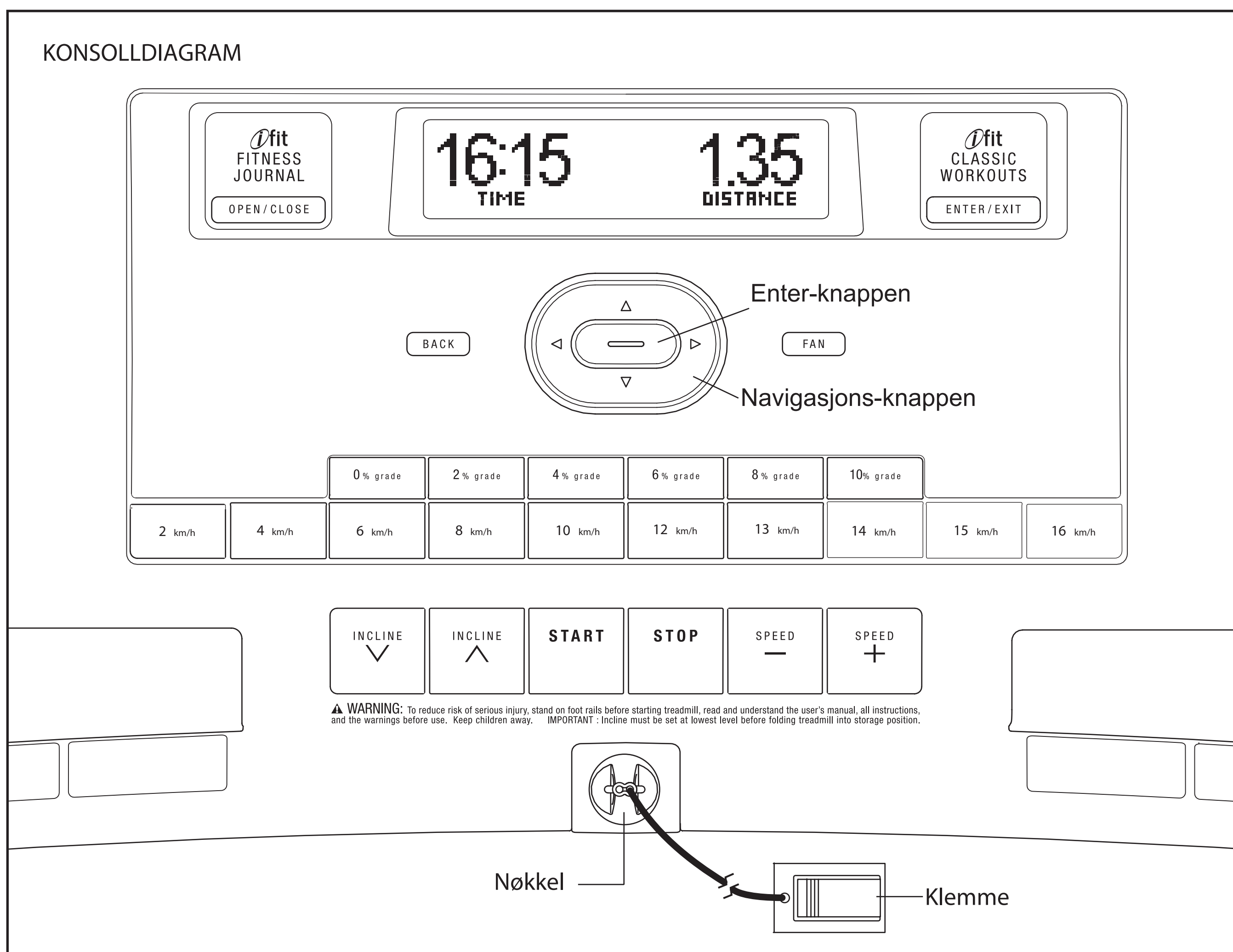
**STRØMKABEL**

**Apparatet må være jordet.** Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.
**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

Se tegning 1: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.




**ADVARSEL:** Feilaktig kobling av jordledningen kan resultere i en økt fare for elektrisk sjokk. Sjekk med en kvalifisert elektriker eller service-person dersom du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.




Konsollets funksjoner

Denne revolusjonerende tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner som er designet for å gjøre treningsøkten din mer effektiv og gøy. Når du bruker manuell modus, kan du forandre hastighet og stigning på tredemøllen ved å trykke på en knapp. Mens du trener, vil konsollet kontinuerlig vise øktens progresjon. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulssensoren, eller et pulsbelte som kan kjøpes separat.

I tillegg til dette, har konsollet seks forhåndsinnstilte treningsøkter og åtte vekttapsøkter. Hver treningsøkt kontrollerer automatisk hastigheten og stigningen på tredemøllen mens den guider deg gjennom en effektiv treningsøkt. Du kan til og med programmere to treningsøkter og lagre dem for fremtidig bruk.

Konsollet har også en treningsdagbok som automatisk lagrer informasjon som gjør at du kan gå tilbake og se på din treningshistorie og holde oversikt over din egen fremgang.

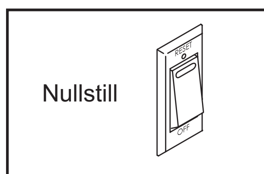
**For å skru på strømmen,** følg stegene på side 14. **For å justere konsollinnstillinger,** se side 14. **For å identifisere deg selv som USER 1 eller USER 2,** se side 15. **For å bruke manuell modus,** se side 16. **For å bruke et forhåndsinnstilt program,** se side 19. **For å bruke en learn workout,** se side 20. **For å se treningsdagboken din,** se side 22. **For å nullstille treningsdagboken,** se side 23.

**Merk: Dersom konsollet er dekket av klar plastikk, så fjerner du plastikken. For å unngå skade på løpeplattformen, bruk rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker tredemøllen, bør du holde et øye med hvordan løpebåndet er justert i forhold til sidene. Sentrer løpebåndet dersom dette er nødvendig (Se side 28).**

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

**Viktig: Dersom tredemøllen er blitt utsatt for kalde temperaturer, la den tilvenne seg romtemperatur før du skrur på strømmen. Dersom du ikke gjør dette, kan konsollet eller andre elektriske komponenter ta skade.**

Koble til strømkabelen (Se side 12). Finn så nullstill/av-automatsikringen på tredemøllerammen nær strømkabelen. Trykk automatsikringen til nullstill-posisjonen.




**Viktig: Konsollet har en demo-modus, som er designet for bruk når tredemøllen står utstilt i butikken. Dersom skjermen lyser opp med en gang du kobler til kontakten og trykker automatsikringen til nullstill-posisjonen, så betyr dette at demo-modusen er slått på. For å skru demo-modus av, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se 'Informasjons-modus' på side 23 for hvordan du skal slå av demo-modus.**

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen på side 13) og fest klemmen til klærne dine. Koble så nøkkelen til konsollet. Et øyeblikk etter skal skjermen lyses opp. **Viktig: Dersom det oppstår en nødsituasjon, kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet og løpebåndet vil gå gradvis saktere til det slutter å gå. Test klemmen ved å ta noen skritt tilbake; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, juster plasseringen av klemmen.**

## JUSTERING AV KONSOLLINSTILLINGER

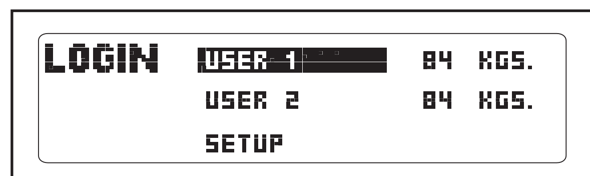
Konsollet har en bruker-modus som lar deg identifisere deg selv som USER 1 eller USER 2. Tast inn brukerinformasjon før du begynner treningen, og velg konsollinnstillinger. Brukerinformasjonen du taster inn vil også lagres i den elektroniske treningsdagboken som lar deg holde oversikt over treningshistorie (se HVORDAN SE TRENINGSDAGBOK på side 22).

Følg stegene under for å stille inn konsoll-innstillingene så de passer deg.

### 1. Velg USER-modus

For å velge USER-modus, trykk ENTER-knappen (Se tegning på side 13). Konsollet kan lagre informasjon og holde oversikt over treningshistorien til to forskjellige brukere.

Når du velger USER-modus, vil ordet LOGIN dukke opp på skjermen i noen sekunder og USER-modus-menyen vil dukke opp på skjermen.

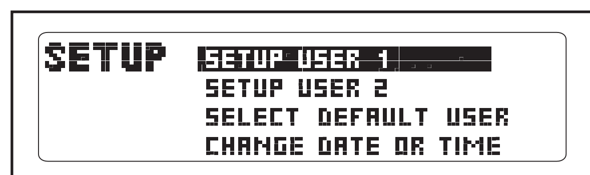



**Viktig: For å velge mellom de forskjellige valgene i en meny, trykker du ▲, ▼, ◀ eller ▶ på navigasjons-knappen. For å velge en av menyvalgene, trykker du på ENTER-knappen.**

Merk: For å gå ut av USER-modus, kan du når som helst trykke BACK-knappen gjentatte ganger til manuell modus er valgt (Se side 16). For å velge USER-modus på nytt fra manuell modus, trykker du ENTER-knappen.

### 2. Tast inn brukerinformasjon

For å taste inn din brukerinformasjon, velg først SETUP-valget og trykk ENTER-knappen. SETUP-menyen vil nå komme opp på skjermen.




Velg så SETUP USER 1 eller SETUP USER 2 og trykk på ENTER-knappen. Brukerinformasjons-menyen vil nå dukke opp på skjermen.

Du kan nå taste inn ditt navn, og din vekt. Velg ønsket valg i menyen, og trykk ENTER-knappen. En blinkende indikator vil dukke opp i et felt på skjermen. For å taste inn et nummer eller en bokstav over indikatoren, trykk ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen. For å flytte indikatoren, trykker du ◀ eller ▶ på navigasjons-knappen. Når du er ferdig med å taste inn ønsket nummer eller bokstav i feltet, trykker du ENTER-knappen. Gjenta dette for å taste inn all ønsket informasjon. Merk: for mer informasjon om RESET JOURNAL (nullstille treningsdagbok) valget, se side 23.



For å gå ut av informasjonsmodus, trykk BACK-knappen. SETUP-menyen vil nå dukke opp på skjermen.

**3. Velg en standardbruker-innstilling**

Konsollet kan ta opp, lagre og hente frem informasjon for to forskjellige brukere. Standard-brukerinnstillingen lar deg velge den bruker-informasjonen som vil bli hentet og tatt opp når du skrur på konsollet i begynnelsen av en treningsøkt.

For å velge et standardbruker-valg, velger du først SELECT DEFAULT USER valget i SETUP-menyen og trykk ENTER-knappen. En liste over standard-brukervalg vil dukke opp på skjermen.

For å velge et standardbrukervalg, trykker du ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen til en pil dukker opp ved siden av ønsket valg. Trykk så ENTER-knappen. Når du velger en innstilling, vil en ‘x’ dukke opp i boksen ved siden av valgt innstilling.

Merk: Du kan også skru velkomstskjermen av eller på fra denne menyen. Dersom SHOW WELCOME SCREEN innstillingen er valgt, så vil en velkomst-beskjed dukke opp på skjermen når du skrur på konsollet.

For å gå ut av USER-menyen, så trykker du BACK-knappen. SETUP-menyen vil så dukke opp på skjermen.

4. Still inn tid og dato.

Ved å stille inn tid og dato, så vil konsollet kunne arkivere din treningshistorie nøyaktig i trenings-dagboken.

For å stille inn tid og dato, velger du først CHANGE DATE OR TIME-valget i SETUP-menyen og trykk ENTER-knappen. Dato-innstillingen vil nå dukke opp på skjermen.

For å stille inn en dato, trykker du først ◀ eller ▶ på navigasjons-knappen for å velge månedsfeltet, dagsfeltet eller årstallfeltet. Trykk så ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen for å velge ønsket måned, dag eller år.

Når du er ferdig med å stille inn dato, trykk ENTER-knappen. Innstillingen for tid vil nå dukke opp på skjermen.

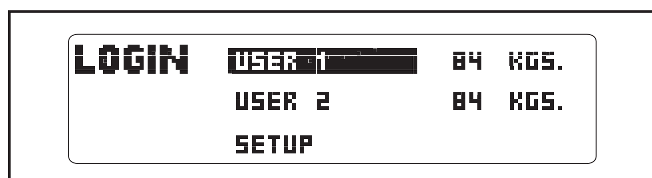
For å stille inn tid, trykk først ◀ eller ▶ på navigasjons-knappen for å velge time eller minuttfeltet. Trykk så ▲ eller ▼ på navigasjons-knappen for å velge ønsket time eller minutt. Pass på at du velger riktig AM eller PM tid i timefeltet;
AM = klokken 00:00-11:59
PM = klokken 12:00-23:59

Når du er ferdig med å stille inn dato, trykk ENTER-knappen. Konsollet vil nå gå ut til USER-modus.

HVORDAN IDENTIFISERE DEG SELV SOM USER 1 ELLER USER 2

Konsollet kan hente informasjon og holde oversikt over treningshistorien for to forskjellige brukere. For å identifisere deg selv som USER 1 eller USER 2 for en treningsøkt, trykker du først ENTER-knappen og tast inn USER-modus.

Ordet LOGIN vil dukke opp på skjermen i noen sekunder og USER-modus vil så dukke opp på skjermen. Trykk ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen for å velge USER 1 eller USER 2. Merk: dersom du har stilt inn konsollinnstillinger (se side 14), så vil navnet du har tastet inn der dukke opp istedet for USER 1 eller USER 2.




Trykk så ENTER-knappen for å bekrefte ditt valg. Konsollet vil nå gå ut til USER-modus.

## HVORDAN BRUKE MANUELL MODUS

**1. Koble nøkkelen til konsollet.**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

**2. Juster konsollinnstillinger dersom ønskelig.**

Se HVORDAN JUSTERE KONSOLLINNSTILLINGER på side 14.

**3. Velg manuell modus.**

Hver gang du kobler til nøkkelen, vil manuell modus bli valgt. Dersom du allerede har valgt et treningsprogram, trykk CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen for å komme tilbake til manuell modus.

**4. Start løpebåndet og juster farten.**

For å starte løpebåndet, trykker du START-knappen, SPEED+knappen, eller en av de ti nummererte hastighetsknappene. Merk: Etter at du har trykket på knappen, vil det ta et øyeblikk for løpebåndet å nå valgt fart.

Dersom du trykker START eller SPEED+knappen, så vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan selv velge hastigheten på løpebåndet ved å trykke SPEED- eller SPEED+knappene. hver gang du trykker en knapp, vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder en knapp inne, vil hastigheten forandres med 0,5 km/t om gangen. Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene, vil løpebåndet gradvis gå raskere til det når valgt hastighetsinnstilling.

For å stanse løpebåndet, trykker du STOP-knappen. For å starte løpebåndet igjen, trykker du START-knappen, SPEED+knappen, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

**5. Forandre stigningen på tredemøllen dersom ønskelig.**

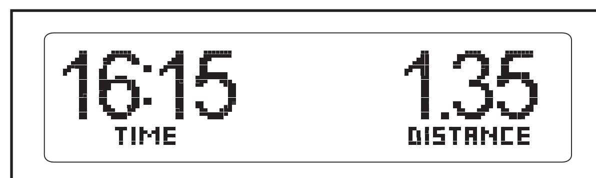
For å forandre stigningen på tredemøllen, trykk INCLINE △ eller ▽ knappene, eller en av de seks nummererte prosentgrad-knappene. Hver gang du trykker en knapp, vil stigningen gradvis justere seg til de nye innstillingene.

**6. Følg med på din egen fremgang på skjermen.**

Mens du går eller løper på tredemøllen, kan skjermen vise følgende treningsinformasjon:

- Tid som er gått.
- Distansen som du har gått eller løpt.
- Hastigheten på løpebåndet.
- Stigningsnivået på tredemøllen.
- Et omtrentlig antall kalorier som du har forbrent.
- Dato
- Din hjerterytme. Merk: Din hjerterytme kan kun vises når du bruker håndpulssensorene eller pulsbeltet. Skjermen kan også vise en animasjon av en en løper. Løperen vil øke eller senke hastigheten i takt med hastighetsinnstillingene.

Konsollet tilbyr to display-valg. Display-valget du velger vil bestemme hvilken treningsinformasjon som blir vist. Trykk ◀ eller ▶ på navigasjons-knappen gjentatte ganger for å velge ønsket display-valg.




Merk: Uansett hvilken display-modus du velger, så vil hastighet- og stigningsinnstillingen dukke opp på skjermen i noen sekunder hver gang du forandrer innstillingen. I tillegg vil din hjerterytme dukke opp på skjermen hver gang du bruker håndpulssensoren (Se steg 7 på side 17).

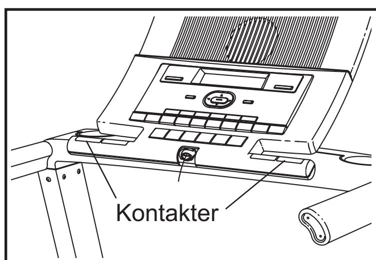
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten miles eller kilometer. For å finne ut hvilken måleenhet som er valgt eller for å forandre måleenhet, se INFORMASJONSMODUS på side 23.

**7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Du kan måle hjerterytmen din enten ved å bruke hånd-pulssensorene eller ved å bruke pulsbeltet (Se side 23 for informasjon om det separate pulsbeltet).
Merk: Dersom Du holder rundt kontaktene på håndpuls-sensoren samtidig som du bruker pulsbeltet, så vil ikke konsollet være istand til å måle hjerterytmen din nøyaktig.

Før du bruker håndpulssensoren, fjerner du den klare plastikken som beskytter metallkontaktene. Pass også på at hendene dine er rene.

For å måle hjerterytmen din, **stå på fotskinnene** og hold tak i metall-kontaktene som indikeres på tegningen. Unngå å bevege på hendene dine. Når pulsen din oppdages, vil et hjerte-symbol blinke på skjermen før hjerterytmen din blir vist. **For å få en mest mulig nøyaktig avlesning, bør du holde tak i metallkontaktene i ca 15 sekunder.**




**8. Skru på viften dersom ønskelig.**

Viften har høy og lav hastighetsinnstilling. Trykk FAN-knappen gjentatte ganger for å velge en hastighet på viften eller for å skru den av. Merk: Dersom viften er på når løpebåndet stopper, vil viften automatisk slås av etter noen minutter.

**9. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP-knappen, og **juster stigningen på tredemøllen til den laveste innstillingen. Stigningen er nødt til å være på den laveste innstillingen for at den skal kunne foldes til lagringsposisjon. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade tredemøllen.** Fjern så nøkkelen fra konsollet og oppbevar den på et sikkert sted.

Når du er ferdig med treningen din, trykker du automat-sikringen til “av”-posisjon og kobler fra strømkabelen. **Viktig: Dersom du ikke gjør dette, kan de elektriske komponentene i tredemøllen slites ut før tiden.**

**HVORDAN BRUKE ET FORHÅNDSINNSTILT TRENINGSPROGRAM ELLER ET VEKTTAPSPROGRAM**

**1. Koble nøkkelen inn i konsollet.**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

**2. Velg WORKOUT-menyen.**

For å velge WORKOUT-menyen, trykker du CLASSIC WORKOUT ENTER/EXIT-knappen.
WORKOUT-menyen vil nå dukke opp på skjermen.

**3. Velg et forhåndsinnstilt treningsprogram eller vekttapsprogram.**

For å velge en av de seks forhåndsinnstilte trenings-programmene, trykker du først ▶ eller ◀ på navigasjons-knappen til navnet på ønsket program kommer opp på skjermen. **Merk: For å komme tilbake til den forrige menyen, trykker du BACK-knappen. For å komme tilbake til manuell modus, trykker du CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen.**

Når du velger et forhåndsinnstilt program eller et vekttapsprogram, vil skjermen vise navnet på programmet, hvor lenge programmet varer, samt maks-verdier for hastighet og stigning. I tillegg vil en profil av hastighetsinnstillinger i programmet dukke opp på skjermen.




Hvert forhåndsinnstilte treningsprogram kan deles inn i 30 ett-minuttssegmenter. Hvert vekttapsprogram er delt inn i 20, 30, 40 eller 45 ett-minuttssegmenter.
En innstilling for hastighet og en innstilling for stigning er programmert for å hvert segment. Merk: Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan være programmert for to eller flere segmenter etter hverandre.

**4. Trykk START-knappen for å påbegynne trenings-økten.**

Et øyeblikk etter at du trykker START-knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til de første innstillingene for hastighet og stigning. Hold deg fast i håndtakene og begynn å gå.

**5. Følg med på fremgangen på skjermen.**

Når du velger et forhåndsinnstilt program eller et vekttapsprogram, vil skjermen vise den gjenværende tiden av treningsøkten, distansen du har gått eller løpt, et omtrentlig antall kalorier som du har forbrent, stigningsnivået, samt hastigheten på løpebåndet.

I tillegg til dette vil en profil med hastighetsinnstillingene i programmet vises på skjermen. En liten indikator under profilen indikerer hvor langt ut i programmet du er.

Når ett-minuttssegmentet nærmer seg slutten, vil en serie lyder indikere dette. Dersom en anderledes innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for neste segment, vil disse elementene blinke på skjermen i noen sekunder for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere hastighet og/eller stigning etter de nye innstillingene.

Treningsøkten vil fortsette på denne måten til den lille pilen når høyre ende av profilen. Løpebåndet vil så redusere farten til det stopper.

Dersom hastigheten eller stigningen i inneværende segment er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette ved å trykke på SPEED eller INCLINE-knappene. **Når neste segment begynner, vil tredemøllen likevel justere seg etter innstillingene for det segmentet.**

Du kan avslutte treningsøkten når som helst dersom du ønsker dette. Dette gjør du ved å trykke på STOP-knappen. For å restarte treningsøkten, trykker du START-knappen. Løpebåndet vil så begynne å gå i 2 km/t. Når neste segment begynner, vil hastighet og stigning justere seg til innstillingene for dette segmentet.

**6. Mål hjerterytme dersom ønskelig.**

Se steg 7 på side 17.

**7. Skru på viften dersom ønskelig.**

Se steg 8 på side 17.

**8. Når du er ferdig med treningen, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Se steg 9 på side 17.

## HVORDAN LAGE EN LEARN WORKOUT

**1. Koble nøkkelen til konsollet.**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

**2. Velg WORKOUT-menyen.**

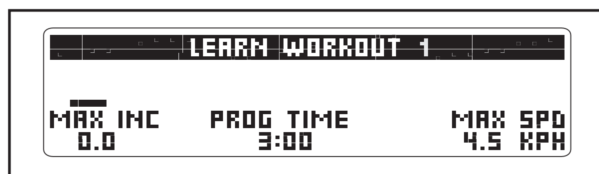
For å velge WORKOUT-menyen, trykker du CLASSIC WORKOUT ENTER/EXIT-knappen. WORKOUT-menyen vil nå komme opp på skjermen.

**3. Velg en LEARN WORKOUT.**

For å velge en av de to LEARN WORKOUT-valgene, trykker du først ▶ eller ◀ på navigasjons-knappen for å velge LEARN WORKOUT. Deretter trykker du på ENTER-knappen.

Deretter trykker du ◀ og ▶ eller ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen til navnet på ønsket LEARN WORKOUT kommer opp på skjermen. Merk: Trykk BACK-knappen dersom du ønsker å gå tilbake til forrige meny. Trykk CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen dersom du ønsker å gå tilbake til manuell modus.

Når du velger en LEARN WORKOUT, vil skjermen vise navnet på programmet, varigheten på programmet og maks-verdier for hastighet og stigning. I tillegg vil en profil med hastighet- og stigningsverdier for trenings-økten vises på skjermen. Merk: Dersom mer enn tre segmenter av profilen dukker opp på skjermen, se HVORDAN BRUKE LEARN WORKOUT på side 20.




**4. Trykk START-knappen for å starte trenings-økten,og programmer de ønskede innstillingene.**

Hvert LEARN WORKOUT-program kan ha opp til 40 ett-minuttssegmenter. Du kan programmere èn hastighet og ett stigningsnivå for hvert segment.

For å programmere hastighet for det første segmentet, trykker du SPEED+ og SPEED- knappene eller en av de nummererte hastighetsknappene. For å programmere stigningsnivået for hvert segment, trykker du INCLINE△ eller INCLINE▽, eller en av de seks nummererte prosentgrad-knappene.

På slutten av det første segmentet, vil programmet lagre det inneværende stigningsnivået i minnet. Programmer en innstilling for hastighet og stigning for det andre segmentet på samme måte som beskrevet over.

Fortsett å trene samtidig som du programmerer hastighet og stigning i opptil 40 minutter. Trykk STOP-knappen to ganger og trykk så CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT knappen når du avslutter treningsøkten din. Treningsøkten du nettopp har laget vil bli lagret i minnet.

**5. Når du er ferdig med treningsøkten, så fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Se steg 9 på side 17.

## HVORDAN BRUKE ET LEARN WORKOUT PROGRAM

**1. Koble nøkkelen til konsollet.**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

**2. Velg WORKOUT-menyen.**

For å velge WORKOUT-menyen, trykker du CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen. WORKOUT-menyen vil nå komme opp på skjermen.

**3. Velg en LEARN WORKOUT.**

For å velge en av de to LEARN WORKOUT-valgene, trykker du først ▶ eller ◀ på navigasjons-knappen for å velge LEARN WORKOUT. Deretter trykker du på ENTER-knappen.

Deretter trykker du ◀ og ▶ eller ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen til navnet på ønsket LEARN WORKOUT kommer opp på skjermen. Merk: Trykk BACK-knappen dersom du ønsker å gå tilbake til forrige meny. Trykk CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen dersom du ønsker å gå tilbake til mauell modus.

Når du velger en LEARN WORKOUT, vil skjermen vise navnet på programmet, varigheten på programmet og maks-verdier for hastighet og stigning. I tillegg vil en profil med hastighet- og stigningsverdier for trenings-økten vises på skjermen. Merk: Dersom kun tre segmenter av profilen dukker opp på skjermen, se HVORDAN LAGE EN LEARN WORKOUT på side 19.




Hvert LEARN WORKOUT-program kan ha opp til 40 ett-minuttssegmenter. En innstilling for hastighet og en innstilling for stigning er programmert for hvert segment. Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan være programmert inn for to eller flere segmenter etter hverandre.

**4. Trykk START-knappen for å starte treningsøkten.**

Når du trykker START, vil tredemøllen automatisk justere seg etter innstillingene for det første segmentet i programmet. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

**5. Følg med på fremgangen på skjermen.**

Når du velger en LEARN WORKOUT, vil displayet vise gjenværende tid av treningsøkten, distansen du har gått eller løpt, hastigheten på løpebåndet, stigningsnivået, og et omtrentlig antall kalorier du har forbrent.

I tillegg vil en profil av hastighetsinnstillingene vises på skjermen. En liten indikator under profilen vil indikere fremgangen din.

På slutten av det første ett-minuttssegment, vil en serie lyder indikere. Dersom en forskjellig hastighet og/eller stigning er programmert for det nye segmentet, så vil SPEED og/eller INCLINE blinke på skjermen for å indikere dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene for det neste segmentet.

Treningsøkten vil fortsette på denne måten til indikatoren når den høyre enden av profilen. Løpebåndet vil så senke farten til det stanser.

Dersom hastighet og/eller stigning i inneværende segment er fo høyt eller lavt, kan du overstyre dette ved å trykke på SPEED eller INCLINE-knappene. Når neste segment begynner, vil tredemøllen likevel automatisk justere seg etter innstillingene i dette segmentet.

For å avslutte treningsøkten, kan du når som helst trykke STOP-knappen. For å restarte treningsøkten, trykker du START-knappen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment i trenings-økten begynner, vil hastighet og stigning automatisk justere seg etter innstillingene til det nye segmentet.

**6. Forandre treningsøkt dersom ønskelig.**

Dersom du ønsker dette, kan du forandre treningsøkt mens du bruker det.
**For å forandre hastighet eller stigning for inneværende segment**, trykker du ganske enkelt på SPEED eller INCLINE-knappene. Når det inneværende segmentet slutter, vil den nye innstillingen bli lagret i minnet.

**For å øke lengden på treningsøkten,** venter du til treningsøkten slutter. Da trykker du START-knappen og programmerer hastighet og stigning for så mange segmenter du vil; LEARN WORKOUT-programmer kan ha opp til 40 segmenter. Når du har lagt til så mange segmenter som du ønsker, trykker du STOP-knappen to ganger før du trykker på CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen.
**For å gjøre treningsøkten kortere,** trykker du STOP-knappen to ganger før programmet slutter, og deretter trykker du på CLASSIC WORKOUTS ENTER/EXIT-knappen.

**7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Se steg 7 på side 17.

**8. Skru på viften dersom ønskelig.**

Se steg 8 på side 17.

**9. Når du er ferdig med treningsøkten, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Se steg 9 på side 17.

**HVORDAN SE TRENINGSDAGBOKEN**

**1. Koble nøkkelen til konsollet.**

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 14.

**2. Identifiser deg selv som USER 1 eller USER 2.**

Se side 15.

**3. Velg FITNESS JOURNAL.**

For å velge treningsdagboken, trykker du FITNESS JOURNAL OPEN/CLOSE-knappen. Konsollen vil nå hente den lagrede treningsinformasjonen for brukeren du har identifisert deg som.

Merk: Mens du ser i treningsdagboken, kan du trykke BACK-knappen når som helst for å gå tilbake til forrige meny eller skjerm.

Treningsdagboken kan vise følgende trenings-informasjon fra inneværende år:

**TIME** (tid) - Det totale antall timer du har gått eller løpt på tredemøllen.

**DISTANCE** (distanse) - Den totale distansen du har gått eller løpt på tredemøllen.

**CALORIES** (kalorier) - Et omtrentlig antall kalorier du har forbrent på tredemøllen.

**AVERAGE SPEED** (gjennomsnittelig hastighet) - Den gjennomsnittelige hastigheten du har gått eller løpt på tredemøllen.

**AVERAGE PACE** (gjennomsnittelig hurtighet) - Din gjennomsnittelige hurtighet i min/km eller min/mile.

**VERTICAL FEET** (vertikal stigning) - Den distansen du har klatret, målt i fot eller meter.

**WEIGHT** (vekt) - Din vekt, som den er skrevet inn i din brukerinformasjon.

**4. Se treningsinformasjon etter år.**

Når du velger treningsdagboken, vil årets totale avlesninger vises på skjermen.

For å se treningsinformasjon for et annet år, trykker du ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen for å forandre årstall. Merk: Treningsdagboken kan lagre informasjon for 11 forskjellige år.

**5. Se treningsinfomasjon etter måned.**

Etter noen sekunder vil måneds-menyen vises på skjermen.

For å se treningsinformasjon etter måned, trykker du ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen for å velge ønsket måned på høyre side av skjermen. Trykk deretter ENTER-knappen. Treningsinformasjon for valgt måned vil dukke opp på skjermen.

**6. Se treningsinfomasjon etter uke.**

Etter noen sekunder vil ukes-menyen vises på skjermen.

For å se treningsinformasjon etter uke, trykker du ▲ eller ▼ på navigasjonsknappen for å velge ønsket uke på høyre side av skjermen. Trykk deretter ENTER-knappen. Treningsinformasjon for valgt uke vil dukke opp på skjermen.

**7. Se treningsinfomasjon etter dag.**

Etter noen sekunder vil dags-menyen vises på skjermen.

For å se treningsinformasjon etter dag, trykker du ▶ eller ◀ på navigasjonsknappen for å velge ønsket dag på høyre side av skjermen. Trykk deretter ENTER-knappen. Treningsinformasjon for valgt dag vil dukke opp på skjermen.

**8. Fortsett å se treningsdagboken som du ønsker.**

Gjenta disse stegene for å se treningsinformasjon for ønsket år, måned, uke eller dag.

**9. Avslutt og gå ut av treningsdagboken.**

Du kan når som helst trykke FITNESS JOURNAL OPEN/CLOSE-knappen for å gå ut av treningsdagboken.

Merk: For å slette treningsinformasjon som er lagret i treningsdagboken, se HVORDAN NULLSTILLE TRENINGSDAGBOKEN PÅ SIDE 23.

2007 TOTALS

| | | | |
|---|---|---|---|
| TIME | 2 HRS. | AVG. SPEED | 5.5 KPH |
| DISTANCE | 10 | AVG. PACE | 12:00 |
| CALORIES | 1080 | VERTICAL FT. | 63 |

## HVORDAN NULLSTILLE TRENINGSDAGBOKEN

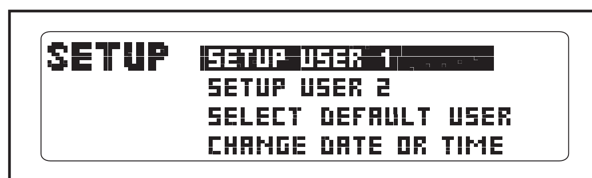
**1. Velg USER modus.**

Se steg 1 på side 14.

2. Nullstill treningsdagboken.

Når du skal slette treningsinformasjon som er lagret i treningsdagboken, velger du først SETUP og trykk ENTER. Dette vil åpne Setup-menyen.

Deretter velger du SETUP USER 1 eller SETUP USER 2, og trykker på ENTER. Dette vil åpne menyen for brukerinformasjon.




Velg så RESET JOURNAL og trykk på ENTER. Du vil nå bli spurt om å bekrefte valget ditt. For å bekrefte valget, så bruker du ◀ og ▶knappene på navigasjonsknappen for å velge RESET JOURNAL og trykk ENTER. Dersom du likevel ikke ønsker å bekrefte valget, så bruker du ◀ og ▶knappene på navigasjonsknappen for å velge CANCEL, og deretter trykker du ENTER.




Etter at du har trykket ENTER-knappen, vil menyen for brukerinformasjon åpnes igjen.

3. Gå ut av USER modus.

Trykk BACK-knappen gjentatte ganger til du har gått ut av menyene for brukerinformasjon.

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over bruksinformasjon av tredemøllen og som lar deg velge en måleenhet for konsollet.

For å velge informasjonsmodus, holder du nede STOP-knappen, kobler nøkkelen til konsollet, og slipp STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

Skjermen vil vise det totale antallet timer som tredemøllen har vært i bruk og det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.

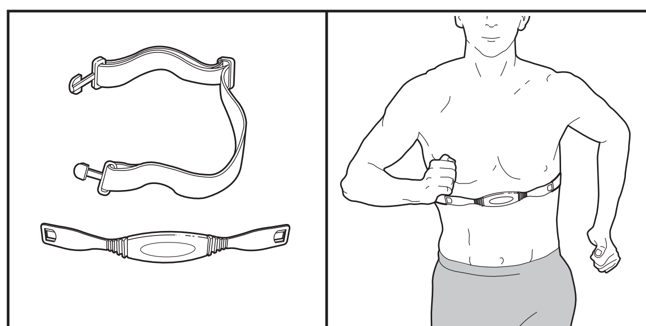
I tillegg til dette, vil skjermen vise hvilken måleenhet som er standard. Ordet METRIC betyr at avstand og distanse blir målt i kilometer, mens ordet ENGLISH betyr at avstand og distanse blir målt i engelske mil. Dersom du ønsker å forandre måleenhet, så trykker du SPEED+ knappen.

Merk: Konsollet har også en demo modus, som er designet for å brukes når tredemøllen står på utstilling i butikken. Når demo modus er aktiv, vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, trykker automatsikringen til nullstillposisjonen og kobler nøkkelen til konsollet. Når du fjerner nøkkelen igjen, vil skjermen likevel forbli opplyst selv om ingen av knappene vil fungere. Dersom demo modus er aktiv, vil ordet ON vises på skjermen mens informasjonsmodus er valgt. For å skru demo modus av eller på, så trykker du SPEED- knappen.

For å gå ut av informasjonsmodus, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

VALGFRITT PULSBELTE

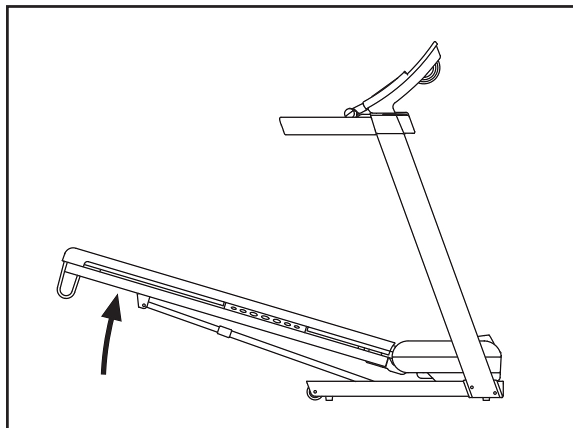
Pulsbeltet tilbyr deg en enkel måte å måle pulsen på uten å bruke hendene. Pulsbeltet kan kjøpes som ekstrautstyr hos din forhandler.



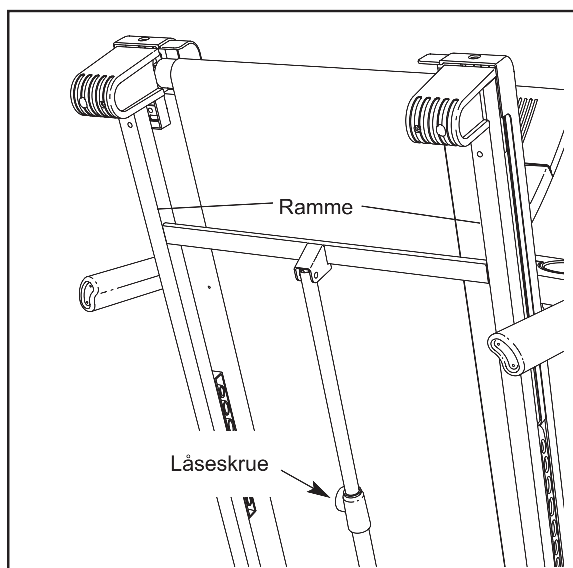
**FOLDING OG FLYTTING**

**HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING**

**Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Fjern så nøkkelen og koble deretter fra strømledningen.**
**MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.**



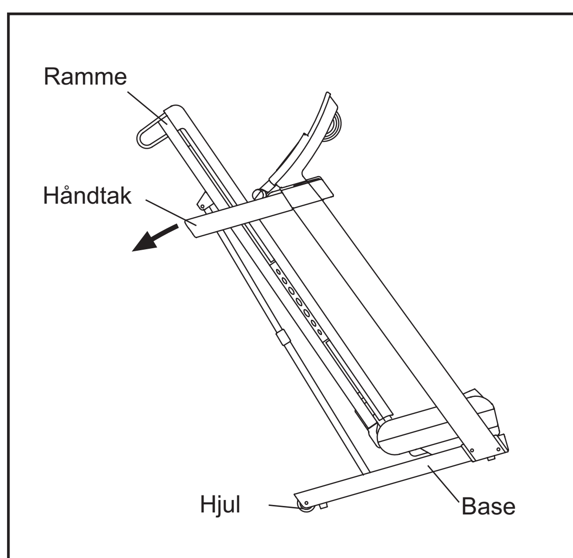
1. **Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. MERK: Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.** Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).




2. Hev rammen til låseskruen låses i lagringsposisjon. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjonen.**

**Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.**

**HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN**




Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over.
**Pass på at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

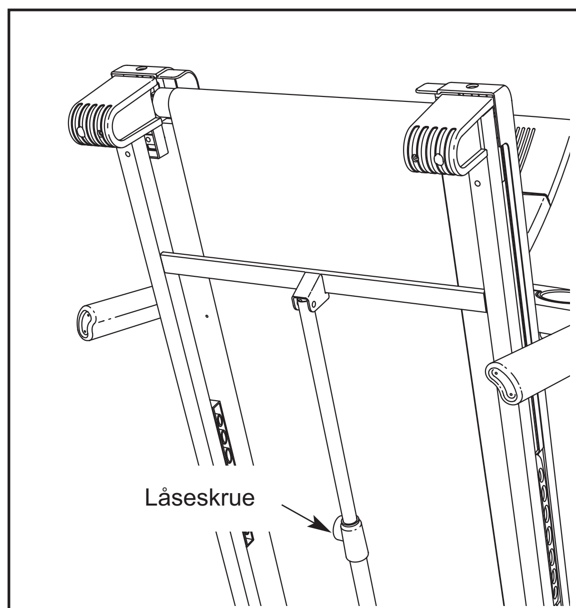
1. Hold en av håndtakene og plasser din andre hånd på plattformen. Plasser en fot mot en av hjulene.

2. Vipp tredemøllen tilbake til den ruller fritt på hjulene.
Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon.
**Aldri flytt tredemøllen uten å vippe den bakover.**
**Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen.**
**Ikke flytt den over en ujevn overflate.**

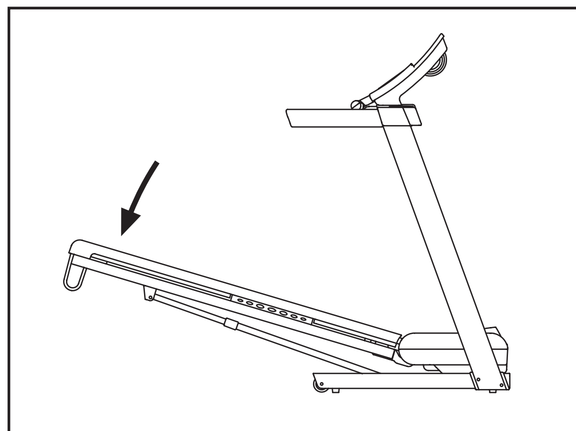
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

**HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK**

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan bli nødvendig å dytte rammen forover mens du drar skruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.




2. **Hold metallrammen forsiktig med begge hender,** og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**



## FEILSØK

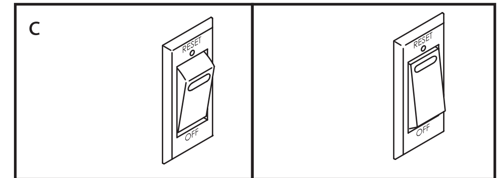
**De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.**

**PROBLEM:** **Strømmen vil ikke skrus på**

**LØSNING:** a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 12). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 $mm^2$ (14-mål) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke kompatibel med GFCI-utstyrte stikkontakter.

b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til høyre, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbrytere, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.




**PROBLEM:** **Strømmen skrur seg av under bruk**

**LØSNING:** a. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbrytere, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

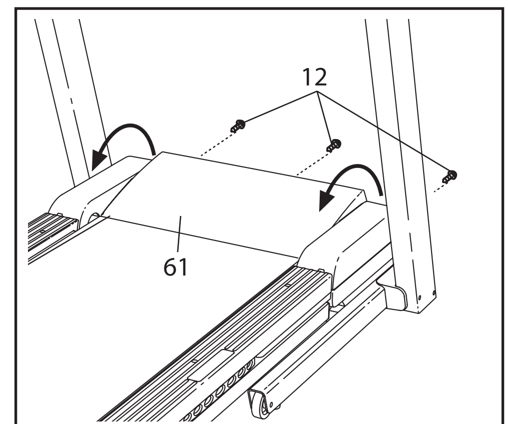
d. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

**PROBLEM:** **Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig**

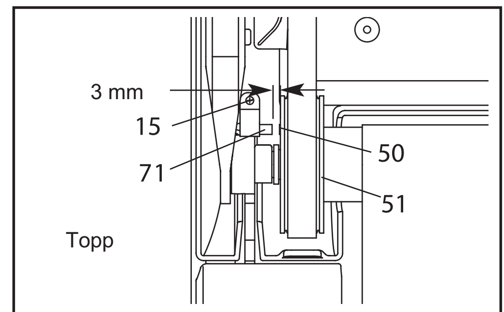
**LØSNING:** Mens nøkkelen er i konsollet, trykk en av INCLINE knappene. **Fjern nøkkelen fra konsollet mens stigningen forandres.** Vent i noen sekunder og sett nøkkelen tilbake. Tredemøllen vil automatisk gå til maksimum stigningsnivå og deretter gå ned til minimum stigningsnivå. Dette vil rekalibrere stigningssystemet.

**PROBLEM:** **Konsollet virker ikke som det skal**

**LØSNING:** Fjern nøkkelen fra konsollet og **KOBLE FRA STRØM-LEDNINGEN.** Fjern de tre 3/4” Skruene (12) og vipp hoveddekselet (61) forsiktig av.



Finn reedbryteren (71) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (51). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.**
Løsne 3/4” reedbryterskruen (15) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til.
Fest dekselet (ikke vist), og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.




**PROBLEM:** **Displayet på konsollet lyser selv om nøkkelen er fjernet fra konsollet**

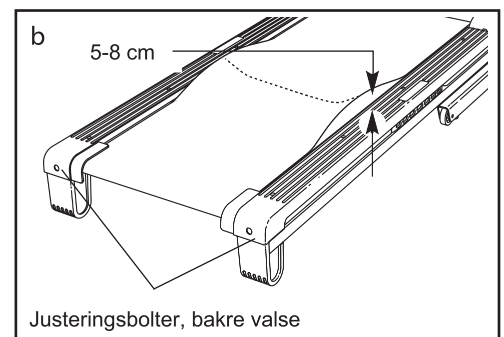
**LØSNING:** Konsollet har en demomodus designet for bruk dersom tredemøllen står på utstilling i en butikk. Dersom displayet lyser selv etter at du fjerner nøkkelen, så er demomodus slått på. For å slå av modusen, holder du STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom displayene fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 23.

**PROBLEM:** **Løpebåndet sakner farten når man går på det.**

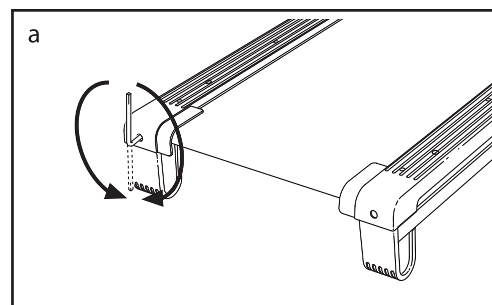
**LØSNING:** a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm$^2$ (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbraconøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til åtte cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

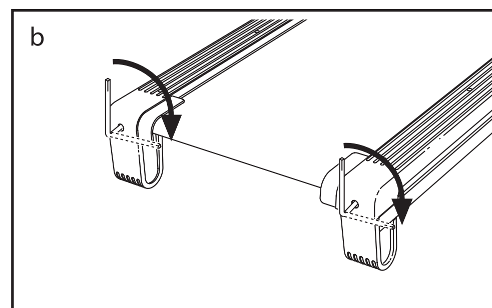
c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.



**PROBLEM:** **Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det**




**LØSNING:** a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre,** bruker du umbraconøkkelen til å skru den venstre svingbolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebånder har justert seg til høyre,** skru den venstre svingbolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.




b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbraconøkkelen til å skru begge de bakre svingboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til åtte cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noenminutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

# RETNINGSLINJER

**⚠ ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.**

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

**TRENINGSINTENSITET**

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å stryrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ♥ (stor) | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| ♥ (middels) | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| ♥ (liten) | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

**Fettforbrenning**

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene, bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

**Aerobic trening**

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på “aerobic”. Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

**RETNINGSLINJER FOR TRENING**

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen, øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener -hold aldri pusten.

**Cool-down:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

**TRENINGSFREKVENS**

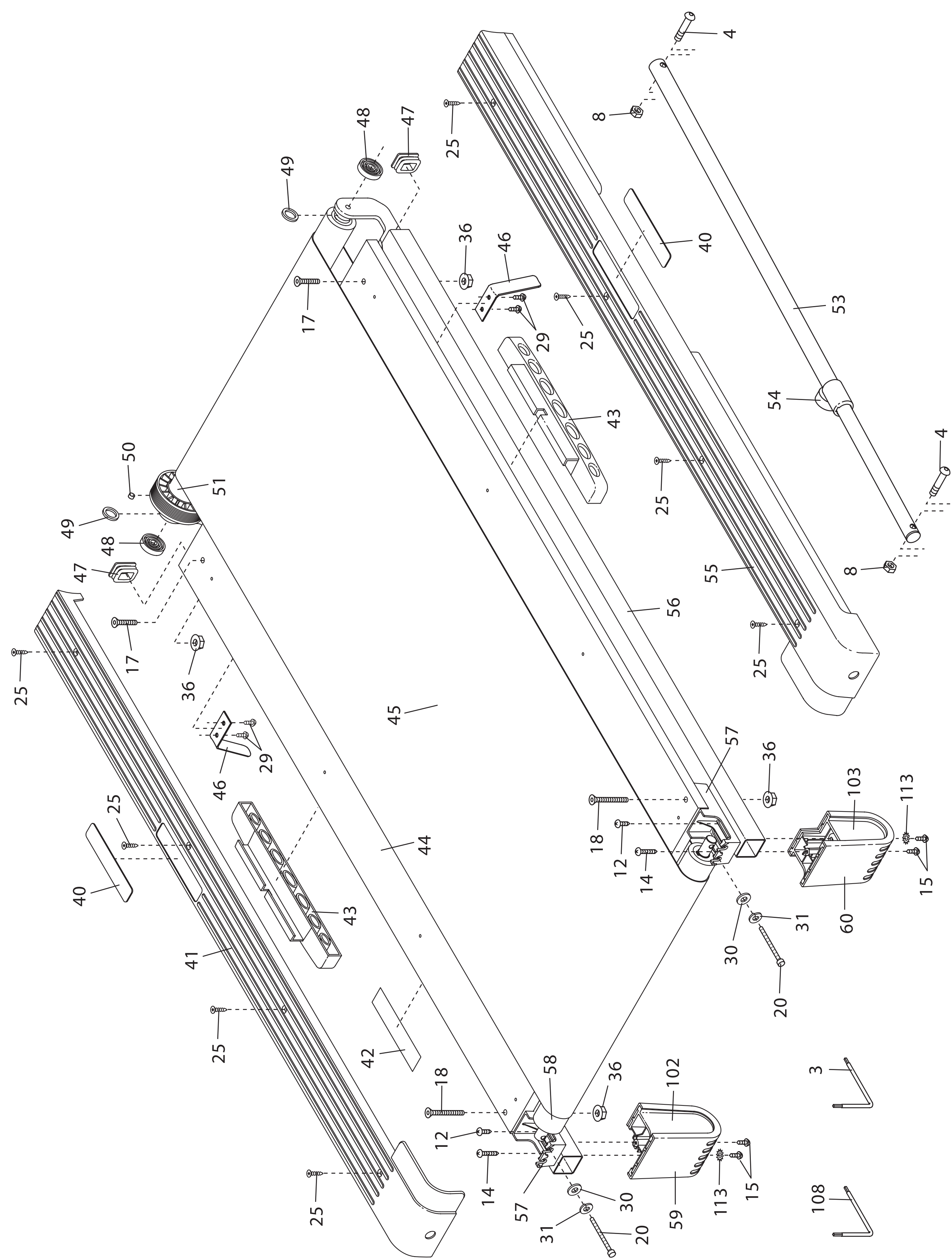
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst èn hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig.
Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøyelig del av hverdagen din.

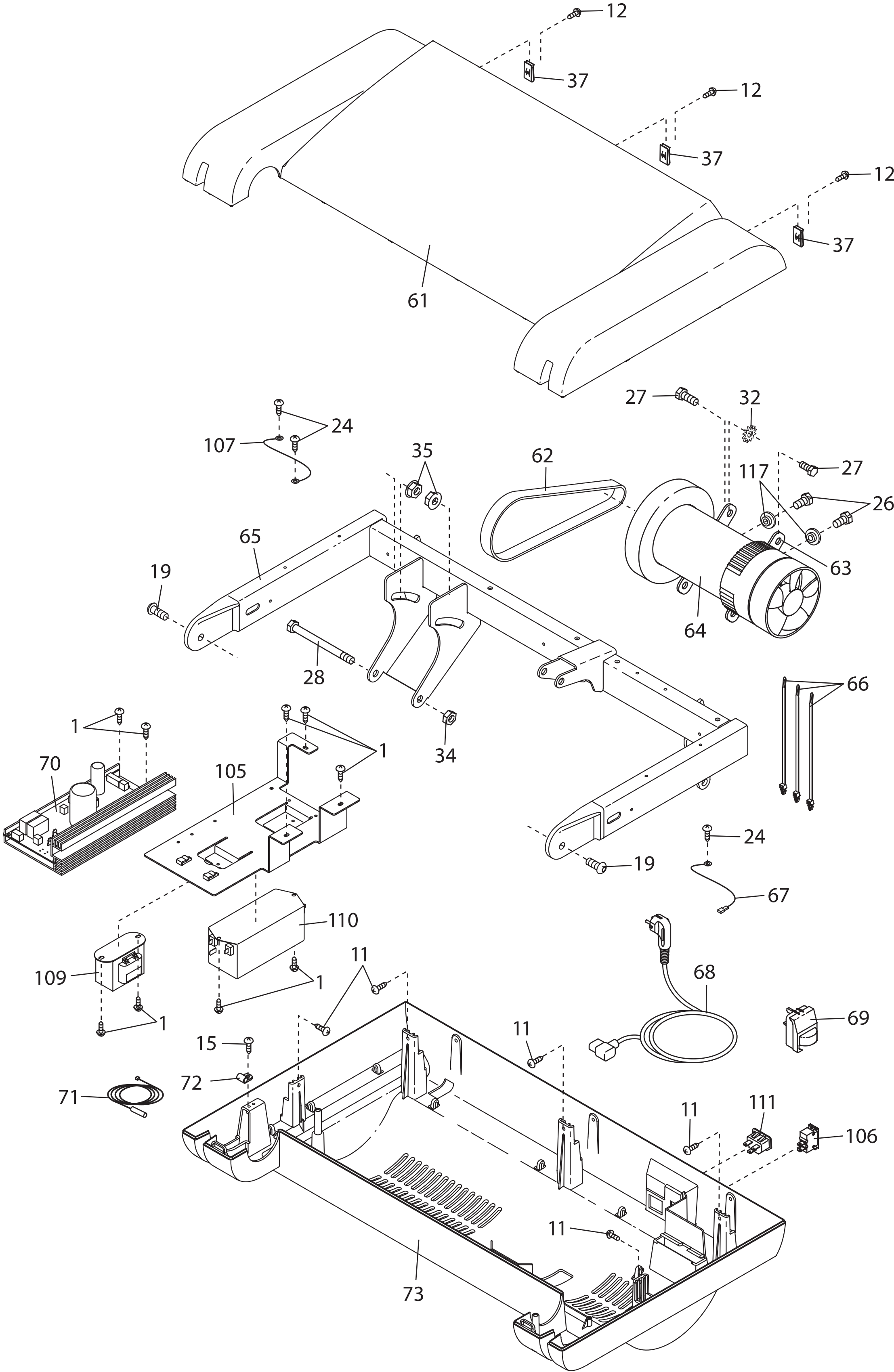
## DELELISTE, modell nr. PETL40707.0

| Nr. | Beskrivelse | Ant. | | Nr. | Beskrivelse | Ant. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1/2" skruer | 29 | | 51 | Fremre valse/reimskive | 1 |
| 2 | 1" Tek skruer | 4 | | 52 | Ledning, konsollbro | 1 |
| 3 | Umbraconøkkel | 1 | | 53 | Lagringslås | 1 |
| 4 | 3/8" x 2" bolt | 6 | | 54 | Låseskrue | 1 |
| 5 | 3/8" x 1 1/4" bolt | 3 | | 55 | Fotskinne, høyre | 1 |
| 6 | 3/8" x 4 1/2" bolt | 4 | | 56 | Ramme | 1 |
| 7 | 1/4" x 1/2" bolt | 6 | | 57 | Brakett, bakre valse | 2 |
| 8 | 3/8" mutter | 8 | | 58 | Valse, bakre | 1 |
| 9 | 3/8" stjerneskive | 7 | | 59 | Fot, bak venstre | 1 |
| 10 | 1/4" stjerneskive | 6 | | 60 | Fot, bak høyre | 1 |
| 11 | 3/4" tek skrue | 5 | | 61 | Hoveddeksel | 1 |
| 12 | 3/4" skrue | 8 | | 62 | Drivbelte | 1 |
| 13 | Spacer, basepute | 2 | | 63 | Motorbrakett | 1 |
| 14 | 1 1/2" skrue | 2 | | 64 | Motor | 1 |
| 15 | 3/4" reedbryter/skrue, bakre fot | 5 | | 65 | Heisramme | 1 |
| 16 | 1 3/4" skrue | 2 | | 66 | Ledingbånd | 3 |
| 17 | 5/16" x 1 1/2" bolt | 2 | | 67 | Jordledning, bakre valse | 1 |
| 18 | 5/16" x 3 5/8" bolt | 2 | | 68 | Strømkabel | 1 |
| 19 | 3/8" x 1" bolt | 2 | | 69 | Adapter | 1 |
| 20 | Bolt, bakre valse | 2 | | 70 | Kontroller | 1 |
| 21 | 3/8" x 1 3/4" motorbolt | 1 | | 71 | Reedbryter | 1 |
| 22 | 3/8" x 1 1/2" bolt | 1 | | 72 | Klemme, reedbryter | 1 |
| 23 | 3/8" x 1" bolt | 2 | | 73 | Underdel | 1 |
| 24 | 1/2" jordskrue | 7 | | 74 | Stolpe, venstre | 1 |
| 25 | 1 1/4" fotskinneskure | 8 | | 75 | Motor, stigning | 1 |
| 26 | 1/4" x 3/8" bolt | 2 | | 76 | Spacer, venstre stolpe | 1 |
| 27 | 3/8" x 3/4" bolt | 2 | | 77 | Endekapsel, base | 2 |
| 28 | 3/8" x 4" bolt | 1 | | 78 | Stolpe, høyre | 1 |
| 29 | Skrue, belteguide | 4 | | 79 | Spacer, høyre stolpe | 1 |
| 30 | 1/4" skive | 2 | | 80 | Spacer, bolt | 4 |
| 31 | 1/4" låseskive | 2 | | 81 | Basepute | 4 |
| 32 | 3/8" stjerneskive | 1 | | 82 | Merke, Caution | 2 |
| 33 | 1/4" Cage mutter | 6 | | 83 | Base | 1 |
| 34 | 3/8" mutter | 3 | | 84 | Hjul | 2 |
| 35 | 3/8" mutter | 2 | | 85 | Bånd, justerbart | 3 |
| 36 | 5/16" mutter | 4 | | 86 | 8" bånd | 8 |
| 37 | Klemme, hoveddeksel | 3 | | 87 | Batterilokk | 1 |
| 38 | Stolpeledning | 1 | | 88 | Bokholder | 1 |
| 39 | Cage mutter | 3 | | 89 | Konsoll | 1 |
| 40 | Merke, fotskinne | 2 | | 90 | Vifte, konsoll | 1 |
| 41 | Fotskinne, venstre | 1 | | 91 | Bakdel, konsoll | 1 |
| 42 | Advarselsmerke | 1 | | 92 | Plastikkbånd, konsoll | 1 |
| 43 | Pute, plattform | 2 | | 93 | Ramme, konsoll | 1 |
| 44 | Plattform | 1 | | 94 | Koppholder | 1 |
| 45 | Løpebånd | 1 | | 95 | Konsollbro | 1 |
| 46 | Belteguide | 2 | | 96 | Base, håndtak | 1 |
| 47 | Endekapsel, ramme | 2 | | 97 | Håndtak, venstre | 1 |
| 48 | Spacer, ramme | 2 | | 98 | Håndtak, høyre | 1 |
| 49 | Spacer, fremre valse | 2 | | 99 | Konsollbrakett | 2 |
| 50 | Magnet | 1 | | 100 | Nøkkel/klemme | 1 |

| Nr. | Beskrivelse | Ant. | Nr. | Beskrivelse | Ant. |
|---|---|---|---|---|---|
| 101 | Jordledning, konsoll | 1 | 114 | Låsebrakett | 1 |
| 102 | Fot insert, venstre bak | 1 | 115 | 15 1/2” ledningbånd | 1 |
| 103 | Fot insert, høyre bak | 1 | 116 | 1/2” konsoll jordskrue | 1 |
| 104 | Spacer, heismotor | 1 | 117 | Motor fòring | 2 |
| 105 | Elektronikkbrakett | 1 | - | 10” Blå ledning, M/F | - |
| 106 | Automatsikring | 1 | - | 10” Blå ledning, 2F | - |
| 107 | Jordledning, heisramme | 1 | - | 6” Blå ledning, 2F | - |
| 108 | 5/32” umbraconøkkel | 1 | - | 10” Rød ledning, M/F | - |
| 109 | Filter | 1 | - | 8” Sort ledning, M/F | - |
| 110 | Transformer | 1 | - | 8” Grønn ledning, F/R | - |
| 111 | Receptical | 1 | - | Brukerveiledning | - |
| 112 | 1/2” konsollskrue | 4 | - | | - |
| 113 | #10 stjerneskive | 2 | - | | - |

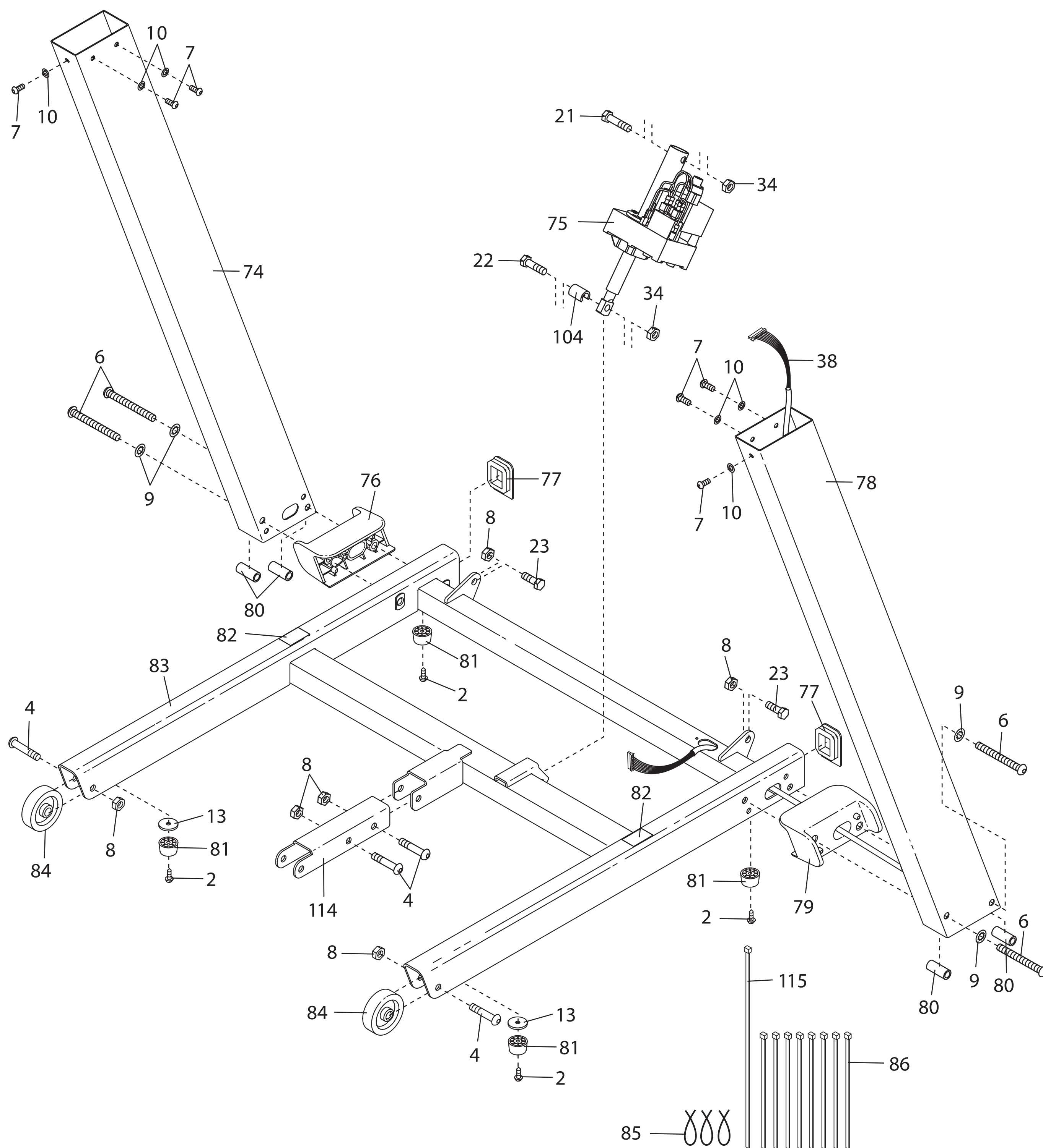
# OVERSIKTSDIAGRAM A—Model No. PETL40707.0 R 0807A




12
37
12
37
12
37
61
27
32
24
107
35
62
117
27
26
63
65
19
64
28
66
1
1
34
70
105
24
19
67
110
11
1
68
109
1
15
11
69
72
71
11
111
106
11
73

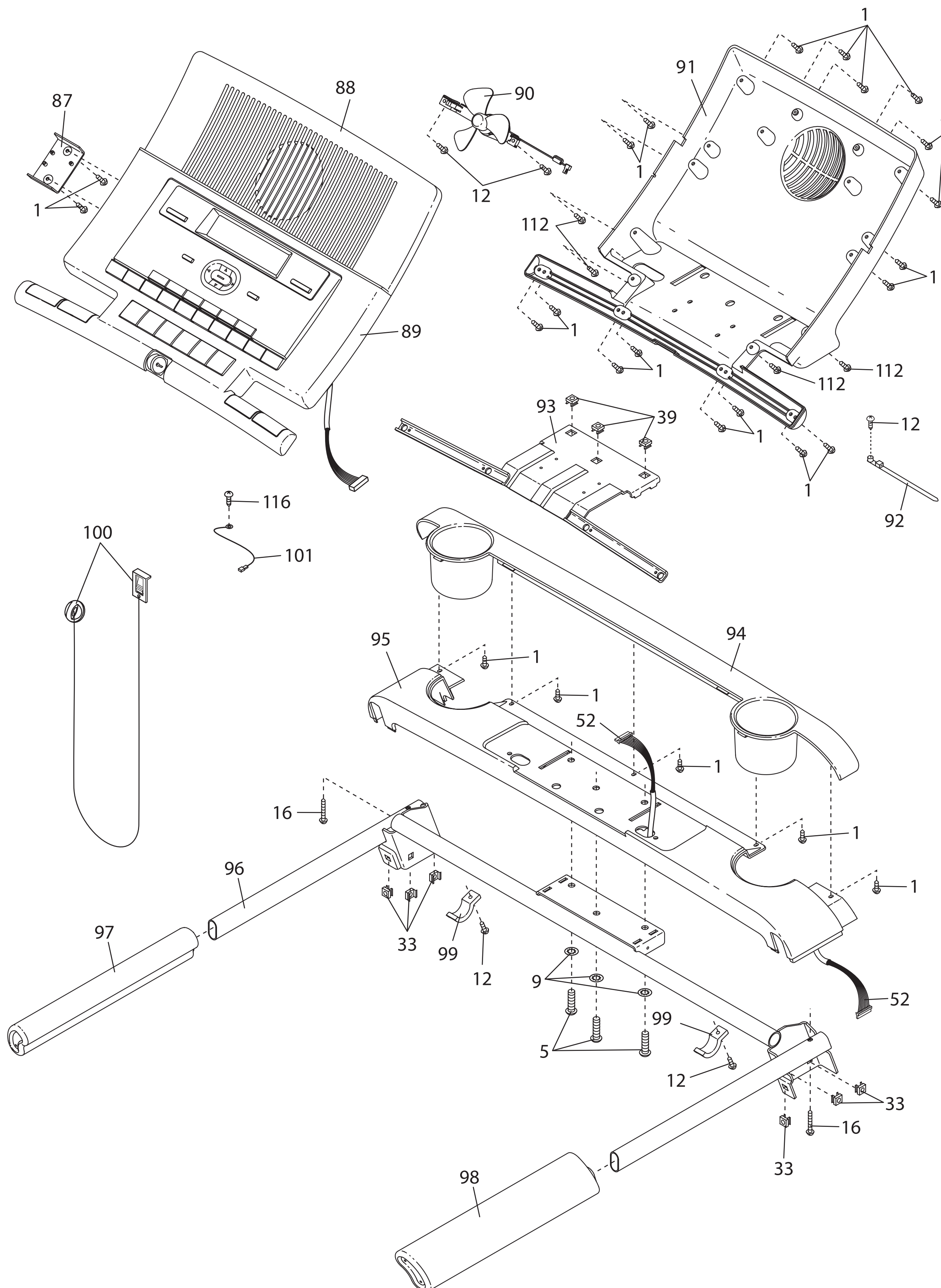
# OVERSIKTSDIAGRAM C—Model No. PETL40707.0

R 0807A



# OVERSIKTSDIAGRAM D—Model No. PETL40707.0

R 0807A



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen (”USER’S MANUAL”).

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Telefaks : 32 27 27 01
Kundeservice : 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.